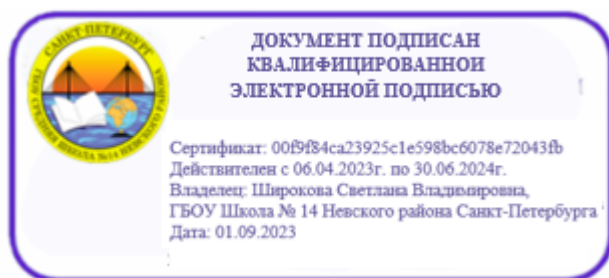


Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №14 Невского района Санкт-Петербурга

РАССМОТРЕНА
на заседании ШМО
Протокол от 29.08.2023г. № 1

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
Протокол от 31.08.2023г. №1

УТВЕРЖДЕНА
приказом от 31.08.2023 №129-О
Директор ГБОУ Школы №14
Невского района Санкт-Петербурга
С.В.Широкова _____



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО КУРСУ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Вопросы психологии»

для 9-х классов

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Вопросы психологии» ставит своей целью формирование социальной компетентности обучающихся как основы социализации, формирования у обучающихся навыков, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека.

Программа направлена помочь обучающимся научиться правильно реагировать на стрессовые ситуации, правильно выражать свои чувства и понимать чувства других; формировать навыки эффективного общения; программа направлена на уменьшение школьной тревожности и сохранение психического здоровья детей.

Программа разработана в соответствии с Федеральным Законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее — ФЗ-273), Федеральным Законом от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания».

Актуальность

Существование человека во всех его проявлениях возможно благодаря присущей ему способности к произвольной целенаправленной активности, которая проявляется в отношениях с миром природы, вещей, людей, социальных явлений, средовых условий и т.д. Реализация подобного взаимодействия становится возможной благодаря деятельности психики, которая проявляется в качестве осознанной саморегуляции, которая является высшим уровнем регулирования поведенческой активности, обусловленной отражением и моделированием человеком внешней действительности, а также самого себя и своей деятельности.

Способность к саморегуляции является важным фактором для успешного совладения с жизненными проблемами: умение управлять своими эмоциями, мыслями и поведением помогает решать проблемы, адаптироваться к изменяющимся обстоятельствам и достигать поставленных целей, как в краткосрочном периоде, так и в долгосрочной перспективе.

Цель программы. Основной целью предлагаемой программы является укрепление здоровья обучающихся, формирование условий для приобретения и расширения навыков саморегуляции и эффективного совладения со стрессом у обучающихся.

Задачи программы.

Образовательные:

- Информирование об особенностях саморегуляции стрессовых состояний
- Обучение способам самодиагностики и поиску резервных или ресурсных состояний психики для выхода из стрессовых состояний
- Информирование о конструктивных способах управления эмоциональным состоянием

Развивающие:

- Развитие у подростков навыков самостоятельного анализа
- Формирование у обучающихся способности анализировать и адекватно оценивать свое состояние

- Развитие умений достигать поставленной цели
- Развитие умения вербально передавать собственное и чужое эмоциональное состояние через его описание
- Формирование представлений о самом себе, своих личностных свойствах и качествах, то есть дать установку на самопознание и самооценку.
- Повышение уровня психологической устойчивости к стрессам у обучающихся благодаря использованию методов саморегуляции стрессовых состояний

Воспитательные:

- Формирование позитивной моральной позиции
- Воспитание умения адекватно реагировать в различных бытовых, учебных ситуациях.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные:

- Сформированность в результате образовательного процесса системы ценностных отношений к себе, другим людям, окружающему материальному миру, в целом, общественной жизни.
- Сформированность культуры общения и поведения в социуме.
- Способность ставить цели и строить жизненные планы.
- Повышение уровня психологической устойчивости к стрессам у обучающихся.

Предметные:

- Владение теоретическими знаниями основ саморегуляции, системой понятий.
- Владение способами самодиагностики и саморегуляции.
- Умение вербально передавать собственное и чужое эмоциональное состояние через его описание

Метапредметные:

- Умение адекватно реагировать в различных бытовых, учебных ситуациях
- Умение совладать со стрессовыми ситуациями, связанными с периодом подготовки и сдачи экзаменов и итоговой аттестации.

Организационно-педагогические основы обучения

Программа рассчитана на 1 год с периодичностью занятий 1 раз в неделю (всего 34 часов). Организация работы проходит с учетом возрастных особенностей и санитарно-гигиенических требований.

Формы реализации: занятия проводятся в группе, количество человек должно не превышать 10 человек.

Формы работы: лекции, беседы, элементы тренинга, проективные методики.

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел 1. Личность и её индивидуальные особенности (5 часов)

Теории личности.
Темперамент. Типы темперамента.
Способности.
Эмоции.
Характер. Акцентуации характера.

Раздел 2. Открытое общение (11 часов)

Правила эффективного общения.
Практическое занятие.
Барьеры общения.
Роль эмоций в общении.
Обратная связь.
Практическое занятие
Особенности вербальной коммуникации.
Практическое занятие

Раздел 3. Этические формы общения (8 часов)

Правила искусства убеждения.
Схема убеждения.
Практическое занятие.
Как стать специалистом в деловых переговорах.
Умение вести конструктивный диалог.
Практические занятия.

Раздел 4. Общение в конфликте (10 часов)

Понятие о конфликте
Приветствие. Упражнение «Вежливые слова». Теория (конфликтные типы личности).
Формула конфликта.
Определение конфликта
Эмоциональные аспекты конфликтных ситуаций.
Конструктивные и деструктивные конфликты.
Способы «выхода» из деструктивных состояний.
Практическое занятие.
Итоговое занятие.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема	Кол-во занятий
Личность и её индивидуальные особенности (5 часов)		
1	Теории личности	1
2	Темперамент. Типы темперамента	1
3	Способности	1
4	Эмоции	1

5	Характер. Акцентуации характера	1
Открытое общение (11 часов)		
6	Правила эффективного общения	1
7-8	Практическое занятие	2
9	Барьеры общения	1
10	Роль эмоций в общении	1
11	Обратная связь	1
12-13	Практическое занятие	2
14	Особенности вербальной коммуникации	1
15-16	Практическое занятие	2
Этические формы общения (8 часов)		
17	Правила искусства убеждения	1
18	Схема убеждения	1
19-20	Практическое занятие	2
21	Как стать специалистом в деловых переговорах	1
22	Умение вести конструктивный диалог	1
23-24	Практическое занятие	2
Общение в конфликте (10 часов)		
25	Понятие о конфликте	1
26	Приветствие. Упражнение «Вежливые слова»	1
27	Теория (конфликтные типы личности). Формула конфликта	1
28	Определение конфликта	1
29	Эмоциональные аспекты конфликтных ситуаций	1
30	Конструктивные и деструктивные конфликты	1
31-32	Способы «выхода» из деструктивных состояний	1
33	Практическое занятие	1
34	Итоговое занятие	1